

# Saunatag mit indischem Flair

## Internationaler Weltyogatag im aqua-sole

### Pressemitteilung

**Das Bade- und Saunaparadies aqua-sole in Kitzingen lädt am Weltyogatag (21. Juni 2016) zu Yoga & Sauna ein.**

*Kitzingen, Mai 2016.* Einatmen, ausatmen, kennenlernen und mitmachen lauten die Leitgedanken des Weltyogatages im aqua-sole Saunaparadies in Kitzingen am 21. Juni. Verschiedene Yogastile, Yogamassage, Ayurvedaworkshop und exotische Verköstigung treffen auf Saunaaufgüsse der indischen Art.

Der Internationale Tag des Yoga oder Weltyogatag ist ein Welttag, der während einer Resolution der Generalversammlung der Vereinten Nationen 2014 beschlossen wurde. Mit dieser Veranstaltung soll die gesunde Lebensweise der Gesellschaft gefördert werden. Das Saunaparadies in Kitzingen schließt sich diesem Tag mit einem auf Yoga ausgerichteten bunten Programm an. „Yoga passt ideal in das Konzept vom Bade- und Saunaparadies aqua-sole, denn beides, Yoga und Sauna, tragen zur Erholung für Körper und Geist sowie Wohlbefinden und einem gesunden Immunsystem bei“, so Verena Dambach, Betriebsleitung im aqua-sole. „Mit unserem Partner, der Yogaschule EllisYogaCircle, können wir den Besuchern Sauna auf einer neuen spannenden Art und Weise vorstellen und ein breites Angebot bieten.“ Neben dem bekannten aqua-sole-Programm werden mehrere Yogakurse angeboten, von Poweryoga bis hin zu Entspannungsübungen, Mantrasingen und Meditation, Yogamassage und ein Workshop zur ayurvedischen Lebensweise. Dabei ist das Tagesprogramm des Saunaparadieses ebenfalls auf das Ursprungsland des Yoga, Indien, ausgerichtet.

#### Yoga-Programm

**11:30 – 12:30 Uhr:** Morgen-Yoga mit Sonnengrüßen

**14:30 – 15:35 Uhr:** Yoga-Kurs (Anfänger-Mittelstufe) mit Yogamassage für alle Teilnehmer

**15:45 – 16:15 Uhr:** Workshop über Ayurvedische Lebensweise und Typbestimmung

**19:30 – 20:30 Uhr:** Yin Yoga – Entspannungs-Wohlfühlyoga am Abend

**20:30 – 21:00 Uhr:** Mantra, Meditation & Teegenuss

Bei schönem Wetter finden die Yogastunden auf der Sonnenterrasse statt, bei schlechtem Wetter im Ruheraum. Keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmer an den Yogastunden werden gebeten lockere Sportkleidung mitzubringen. Schuhe werden für Yoga nicht benötigt. Es gilt der regulär bekannte Saunaeintritt ([www.aqua-sole.de](http://www.aqua-sole.de)).

aqua-sole Angebot zwischen den Yoga-Kursen:

- Saunaaufgüsse
- Ayurvedisches und indisches Speisen- und Getränkeangebot im Restaurant
- Entspannung im Ruheraum
- Sonnenbaden auf der Liegeterrasse
- 30 Min. Ayurvedische Massage (25 Euro)

---

#### aqua sole Kitzingen

Marktbreiter Str. 8  
97318 Kitzingen  
T: 09321 390070  
[www.aqua-sole.de](http://www.aqua-sole.de)

#### Yoga by

**EllisYogaCircle Mainbernheim**  
Nürnbergerstr. 8  
97350 Mainbernheim  
T: 0176 10201184  
[www.EllisYogaCircle.de](http://www.EllisYogaCircle.de)